

Pravda o toxických vztáchoch

Nie ste si istá, či je váš
vzťah v poriadku?

7 znakov, ktoré vám pomôžu
pochopiť, čo sa deje



Ako spoznať, čo je ešte
v poriadku – a čo už nie



Prečo sa k vám správa
tak, ako sa správa



Prečo o sebe začínate
pochybovať

ne
zlo
mne

Možno to, čo cítite,
má dôvod.

OBSAH

Čo nájdete vnútri.

Krátky sprievodca — bez tlaku, bez súdenia. Môžete čítať postupne, alebo sa vrátiť k tomu, čo vás práve oslovuje.

Úvod

Možno si nie ste istá, či je to „naozaj také zlé“.

str. 03

01

Zdravý vs. toxický vzťah

Rozdiel je v tom, ako sa cítite.

str. 05

02

7 znakov toxického vzťahu

Čo ste si možno doteraz vysvetľovali „inak“.

str. 07

03

Prečo sa to deje

Nie je to vaša vina.

str. 10

04

Možno ešte nie ste pripravená odísť

A to je v poriadku.

str. 13

Záver & pomoc

Keď budete pripravená.

str. 14

ÚVOD

Možno si nie ste istá, či je to „naozaj také zlé“.

Možno si hovoríte:

„Asi to prehľadám...“

„Každý vzťah má problémy...“

„Keby som sa viac snažila, bolo by to lepšie.“

A zároveň... niečo vo vás cíti, že niečo nie je v poriadku.

Tento ebook nevznikol preto, aby vás nútil robiť rozhodnutia, na ktoré ešte nie ste pripravená.

VZNIKOL PRETO, ABY VÁM POMOHOLO

- pochopiť, čo sa vo vašom vzťahu deje
- prestať pochybovať o sebe

Nie ste sama.

Už viac ako 10 rokov pracujeme so ženami, ktoré zažívajú toxické a násilné vzťahy. Vieme, aké náročné je priznať si realitu. Vieme, aké ťažké je urobiť prvý krok.

*A vieme aj to, že ten prvý krok nezačína odchodom.
Začína pochopením.*

— Kapitola 01

Zdravý vs. toxický vzťah.

Každý vzťah má svoje náročné obdobia. Nie každá hádka znamená, že je vzťah toxický. Ale ak sa cítite vyčerpaná, neistá, alebo máte pocit, že sa musíte stále prispôsobovať, aby bol partner spokojný — je dobré sa na to bližšie pozrieť.

ne
zlo
mne

ROZDIEL

Rozdiel je v tom, ako sa vo vzťahu cítite.

ZDRAVÝ VZŤAH

**Stojí na dôvere,
rešpekte a bezpečí.**

V zdravom vzťahu:

- sa cítite vypočutá
- môžete byť sama sebou
- nemusíte sa báť reakcie partnera

TOXICKÝ VZŤAH

**Je o kontrole, moci a
manipulácii.**

V toxickom vzťahu:

- sa cítite neistá
- dávate si pozor na každé slovo
- prispôbujete sa, aby bol pokoj

*Nemusí ísť o fyzické násilie. Nátlak, emocionálne vydieranie a
ponížovanie sú rovnako vážne.*

Ak sa v týchto vetách aspoň trochu poznávate, nezľahčujte to. To, čo cítite vo svojom tele a v duši, je informácia — nepreháňate.

— Kapitola 02

7 znakov toxického vztahu.

Niektoré z nich poznáte. Iné ste si možno doteraz vysvetľovali inak. Tu sú pomenované — bez prikrášlenia, ale aj bez paniky.

ne
zlo
mne

01 Gaslighting — keď sa cítite ako „blázon“.

„Toto si si vymyslela.“ · „Si precitlivená.“ · „Nikdy som to nepovedal.“

Tvrdí vám partner, že ste niečo povedali, aj keď ste si istá, že nie? Hovorí, že si všetko zle pamätáte, že ste príliš precitlivená alebo že si vymýšľate?

Toto je gaslighting — nebezpečná psychická manipulácia, ktorá vás núti pochybovať o vlastnej realite.

02 Kontrola — keď musíte stále niečo „vysvetľovať“.

„Kam ideš?“ · „S kým si bola tak dlho?“ · „Prečo si mi hneď neodpísala?“

Ak sa váš partner správa, akoby mal právo monitorovať každý váš krok, nie je to láska — je to kontrola.

03 Izolácia — keď pomaly strácate kontakt s blízkymi.

Najprv sa mu nepáči vaša kamarátka. Potom tvrdí, že vás vaša rodina len využíva. Nakoniec ste väčšinu času sama — alebo iba s ním.

Toxický partner vás chce odrezat' od podpory, aby ste boli závislá len na ňom.

04 Emočné vydieranie — keď cítite vinu, aj keď ste nič neurobili.

„Ak ma naozaj miluješ, nesprávala by si sa takto.“ · „Bez teba nemám zmysel života...“

Vy máte pocit, že sa musíte neustále ospravedlňovať — aj keď ste neurobili nič zlé.

Toto nie je láska. Je to manipulácia, ktorá vás drží v pasci.

05 Výčitky a ponižovanie — keď sa cítite „nikdy nie dosť dobrá“.

Neustála kritika vášho správania, výzoru, rozhodnutí.

Cieľ? Aby ste sa cítili bezcenná a mysleli si, že bez neho nič neznamenate.

06 Strach — keď si dávate pozor na každé slovo.

Bojíte sa, ako zareaguje. Radšej mlčíte, aby „nebol nahnevaný“.

Nežijete v láske — ale v strachu.

07 Cykly „dobrého“ a „zlého“ správania.

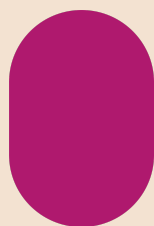
Po každom výbuchu hnevu príde ospravedlnenie, sľuby, láskavé slová alebo len ticho. Možno darčeky, možno plač, že sa zmení. A vy veríte, že tentokrát to bude iné.

Tento cyklus sa nikdy neskončí sám od seba.



Ak ste sa v niečom z tohto našli, je dôležité to nepodceňovať. Vieme, že je náročné si tieto veci priznať. Preto sme tu pre vás, aby sme vám pomohli pochopiť, čo sa deje.

Slová, ktoré vám berú dôveru v seba samú, nie sú „len slová“. Sú to zbrane.



Vaše pocity sú kompasom, ktorý vám ukáže správny smer.

ÚLOHA NA TENTO DEŇ

 ZAPISUJTE SI DO DENNÍKA

Vaše pocity, partnerovo správanie a situácie, v ktorých ste sa necítili dobre. Pomôže vám to uvidieť vzorec, ktorý ste doteraz prehliadali.

P.S. — Nikto by sa nemal cítiť neisto, vystrašene alebo bezmocne vo vzťahu.

— Kapitola 03

Prečo sa to deje.

Nie je to vaša vina.

Chápeme, aké náročné je byť vo vzťahu, v ktorom máte pocit, že vás partner nepočúva, nechápe, odmieta kompromisy a kladie na vás všetku vinu.

ne
zlo
mne

NAJČASTEJŠIE OTÁZKY

Otázky, ktoré si kladiete znova a znova.

Možno ste si už viackrát kládli otázku: „*Prečo sa tak správa?*“

Dokolečka rozmýšľate, či ste urobili niečo zle, alebo či by ste mohli niečo zmeniť, aby bol ochotný riešiť problémy spolu s vami.

Takéto správanie nie je o vás. Partner, ktorý ignoruje vaše potreby a manipuluje vás, odhaľuje svoju pravú povahu — a nie vašu hodnotu.

? Prečo sa ku mne takto správa?

Ľudia, ktorí nedokážu alebo nechcú budovať zdravé vzťahy, majú často vzorce správania, ktoré ich vedú k tomu, že sa snažia ovládať a manipulovať svojho partnera.

- Vzťahy vnímajú ako boj o moc a kontrolu, nie ako partnerstvo.
- Nedokážu sa emocionálne spojiť a empatia im je cudzia.
- Využívajú vinu a strach ako nástroj na udržanie kontroly a moci.
- Majú strach z opustenia, no zároveň nie sú schopní poskytnúť bezpečie.
- Majú problémy s emocionálnou reguláciou.
- Ovládanie druhého vychádza z nerovnosti medzi ženami a mužmi.

? Prečo odmieta riešiť problémy?

Ak sa vyhýba diskusii o problémoch, môže to byť preto, že:

- Je pre neho pohodlnejšie, ak sa všetko prispôsobuje jemu.
- Vníma akýkoľvek rozhovor ako útok na seba.
- Vie, že ak nič nebude riešiť, udrží si situáciu pod kontrolou.

? Prečo na vás hádže vinu?

Ak vás obviňuje zo všetkého, je to preto, že tým chráni svoje ego. Ak je chyba vždy na vašej strane, on sa nemusí pozrieť na svoje správanie a nemusí teda nič meniť. Zároveň vás tým spochybňuje, aby ste si prestala veriť a pochybovala sama o sebe.

? Prečo neprejavuje city?

Ak vám partner neprejavuje lásku a emócie, môže to byť preto, že ich využíva ako nástroj — dáva ich iba vtedy, keď mu to vyhovuje. Keď ich potrebujete, odopiera vám ich, čím vás oslabuje a udržiava v neistote. Vytvára tak vašu emocionálnu závislosť na ňom.

? Prečo ma izoluje od rodiny a priateľov?

Ak tvrdí, že vaši blízki sú proti vám, je to znak manipulácie. Čím viac ste izolovaná, tým viac ste na ňom závislá a tým ľahšie vás môže ovládať. Zároveň sa tak zbavuje svojich potencionálnych „nepriateľov“, ktorí by vám mohli otvoriť oči a ukázať, že niečo vo vašom vzťahu a v jeho správaní nie je v poriadku.

? Prečo neverí, že odídete?

Pretože si zvykol, že sa prispôsobíte. Už ste mu to mnohokrát povedali a nikdy ste to nespravili. Možno už viackrát videl, že napriek bolesti zostávate, a preto neverí, že tentoraz by ste mohli odísť naozaj.

Ak sa v týchto otázkach spoznávate, je úplne prirodzené, že cítite zmätok a neistotu. Ale pravda je: **zdravý vzťah nevyžaduje, aby ste neustále bojovali za to, aby ste boli vypočutá, rešpektovaná a milovaná.**

Zaslúžite si viac.

KAPITOLA 04

Možno ešte nie ste pripravená odísť.

A to je v poriadku.

Nemusíte urobiť veľké rozhodnutie hneď. Stačí, že:

- začínate veci vidieť jasnejšie
- vnímate svoje pocity
- prestávate ich zľahčovať

Aj toto je začiatok zmeny.

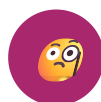
Jemné prvé kroky

Nemusíte meniť všetko naraz. Skúste malé kroky:



Zapisujte si

Situácie, ktoré vám neboli príjemné. Pomôže vám uvidieť vzorec.



Všímajte si

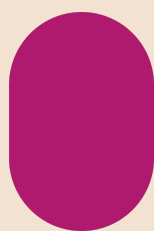
Svoje pocity. To, ako reaguje vaše telo, je informácia, nie preháňanie.



Spýtajte sa

„Čo by som poradila kamarátke v tejto situácii?“ Odpoveď často poznáte.

Vaše pocity sú dôležité.



**Ak ste sa našli v tomto ebooku,
nie je to náhoda.**

Z Á V E R

Niečo vo vás už vie, že si zaslúžite viac než neistotu, strach a kontrolu.

Nemusíte mať všetky odpovede. Nemusíte to vyriešiť dnes. Ale môžete začať byť viac na svojej strane.

A to je začiatok.



AUTORKA

Lucia Klimáčková

*Psychologička a odborníčka na
domáce násilie, partnerské
zneužívanie a toxické vzťahy.*

Už viac ako 10 rokov pracujem so ženami, ktoré
zažívajú toxické a násilné vzťahy. Vidím, aké
náročné je priznať si realitu — a aké odvážne je
urobiť prvý krok.

Tento ebook je pre vás. Bez tlaku, bez súdenia.
Aby ste videli, že nie ste sama.

KEĎ BUDETE PRIPRAVENÁ

Môžete pokračovať.



Pozrite si ďalšie materiály v našej bezplatnej knižnici pomoci
Nezlomné.



AK S TÝM NECHCETE OSTÁVAŤ SAMA

Napište nám svoj príbeh a my vám citlivo odpovieme:

info@nezlomne.sk

aj anonymne, stačí pár viet



Nie ste sama.



To, čo cítite, je dôležité.



A existuje cesta von.



OKAMŽITÉ NEBEZPEČENSTVO

112 · 158

Tiesňová linka. Volajte vždy, keď ste v ohrození.

0800 212 212

Národná linka pre ženy zažívajúce násilie.
Bezplatne, nonstop, anonymne.